



～料理初心者もレンジで簡単♪～



## ほうれん草のツナ和え

栄養価（1人分）

エネルギー：62kcal

たんぱく質：7.7g

脂質：1.7g

食塩相当量：0.7g



### 材料（2人分）

ほうれん草（冷凍）

200g

ツナ缶

1缶

砂糖

小さじ1

しょうゆ

小さじ2

白ごま

小さじ1

お弁当のおかずとしても  
おすすめです！  
便利で保存がきく冷凍野菜を  
上手に活用しましょう♪



### 作り方

- ① 耐熱容器にほうれん草を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで袋の表記通りに加熱する。
- ② ①にツナ缶、砂糖、しょうゆ、白ごまを合わせてよく和える。

